ENGLISH

Soleus GPS Watch Quick Start Guide (GPS 2.0 - SG002 / GPS 3.0 - SG003)

To download a comprehensive instruction manual, please visit www.soleusrunning.com.

GET TO KNOW YOUR GPS WATCH

HOW TO CHARGE THE BATTERY:

It is recommended that you charge your battery for about 4.5 hours before first use. Align the 4 prongs on the clip of the charging cable to the 4 metal pads on the back of the watch and clip in place. Plug the cable into the USB port of your computer or outlet adaptor.

HOW TO SET IT UP:

Once your watch is charged, press the [MODE] button until you get to "SET".
Use the [ST/LAP/+] or [STP/SAVE/-] buttons to scroll through all the setting option screens: AUTO LAP, TIME, UNIT, USER, NIGHT, CONTRAST, CHIME, ALARM, TIMER.
**SPECIAL NOTE: if you are using the GPS 3.0 (model # SG003), there are 2 additional setting options: HRM LINK and HRM.
Press the [VIEW/ENTER] button to enter each setting option screen.
Use the [ST/LAP/+] or [STP/SAVE/-] buttons to change the values.
When you are finished, press the [MODE] button to exit.

HOW TO ACQUIRE A SATELLITE SIGNAL:

Go outside to an open area, orient the top of GPS watch towards the sky and press the [GPS] button. For Fastest results stand in one place while the watch is searching for the signal. During the signal search the satellite icon will blink and the signal strength graph will cycle. You will hear an audible beep and the satellite icon will stop blinking when the satellite link has been acquired.

HOW TO USE THE HRM - this section only applies to the GPS 3.0 (model # SG003):

Put on the chest belt. Wear it directly against your skin, just below your breastplate.
On your watch, press the [MODE] button until you get to "HRM".
If you are wearing the chest belt, your watch will detect it automatically.
Your heart rate information will be displayed on the screen.

GO FOR A RUN:

Once you have established a satellite signal, press the [MODE] button until you get to "RUN".
Press the [ST/LAP/+] button to start the chronograph.
Use the [ST/LAP/+] button to take lap splits.
Press the [STP/SAVE/-] button to stop the chronograph.
If you want to save your run, press and hold the [ST/SAVE/-] button (note: the watch will display "HOLD TO RESET" momentarily when you perform this step).

HOW TO CUSTOMIZE YOUR INFORMATION:

While you are in "RUN" mode you can use the [VIEW/ENTER] button to adjust the on-screen workout data options: PACE, SPEED, CALORIE, CLOCK, CHRONO, DISTANCE.
The chronograph is displayed on the top line of the display.
To change the information on the center line of the display, press and hold the [VIEW/ENTER] button repeatedly.
To change the information on the bottom line of the display, press the [VIEW/ENTER] button repeatedly.

HOW TO VIEW YOUR RUN DATA:

After you save your run, press the [MODE] button until you get to "RUN DATA".
Use the [ST/LAP/+] or [STP/SAVE/-] buttons to scroll through your saved data files.
Each data file uses the following identity code:
•Top row code example:
[D- 03]:"D" is for data, "03" is for 3rd saved data file
•Center row code example:
[1207- 1]:"1207" is for month and day (December 7th), "1" is for time zone 1 ("2" would be for time zone 2)
•Bottom row code example:
[02 G]:"02" is for saved file on this day, "G" is for data with GPS ON ("H" would be for GPS OFF)

Press the [VIEW/ENTER] button enter the run you want to review.
Use the [ST/LAP/+] or [STP/SAVE/-] buttons to view the various details of your run.

PC DATA DOWNLOAD:

Your GPS watch has the option to download your saved run data to your PC using the USB charging cable that came with your watch.
Visit www.soleusrunning.com to download the PC software.

WATER RESISTANCE:

Your GPS watch is water resistant but it is not recommended for water sports. Should the watch become completely submerged in water, dry it with a clean dry cloth before pressing any buttons. The buttons should never be pressed while the watch is submerged in water.

WATER RESISTANT:
3 ATM

ATTENTION: Water damage may occur if the buttons are pressed underwater

FRENCH

Guide de démarrage rapide pour montre GPS Soleus (GPS 2.0 - SG002 / GPS 3.0 - SG003)

Pour télécharger le manuel d'utilisation détaillé, veuillez visiter www.soleusrunning.com.

FAMILIARISEZ-VOUS AVEC VOTRE MONTRE GPS:

COMMENT CHARGER LA PILE:

Il est recommandé de charger la pile pendant environ 4,5 heures avant la première utilisation.
Aligner les 4 fourchons sur l'attache du câble de chargement avec les 4 pattes métalliques à l'endos de la montre et les fixer en place. Connecter le câble dans le port USB de votre ordinateur ou d'un adaptateur à prise.

COMMENT RÉGLER LA MONTRE:

Une fois que votre montre est chargée, appuyer sur le bouton [MODE] jusqu'à « SET ».
Utiliser les boutons [ST/LAP/+] ou [STP/SAVE/-] pour faire dérouler tous les écrans des options de réglage.AUTO LAP, TIME, UNIT, USER, NIGHT, CONTRAST, CHIME, ALARM, TIMER.
**Note particulière:Si vous utilisez le GPS 3.0 (modèle #SG003), il y aura 2 options de réglage supplémentaires:HRM LINK et HRM.
Appuyer sur le bouton [VIEW/ENTER] pour atteindre chaque écran d'option de réglage.
Utiliser les boutons [ST/LAP/+] ou [STP/SAVE/-] pour changer les valeurs.
Lorsque vous avez terminé, appuyer sur le bouton [MODE] pour sortir.

COMMENT OBTENIR UN SIGNAL SATELLITE:

Allez à l'extérieur dans un endroit dégagé, orientez le dessus de la montre GPS vers le ciel et appuyez sur le bouton [GPS]. Pour des résultats rapides, tenez-vous debout à un endroit spécifique pendant que la montre cherche le signal. Pendant que le signal cherche le satellite, l'icône clignotera, et le graphique indiquant la force du signal tournera. Lorsque la liaison sera établie avec le satellite, vous entendrez un bip, et l'icône du satellite cessera de clignoter.

COMMENT UTILISER LE HRM – cette section ne s'applique qu'au GPS 3.0 (modèle # SG003):

Mettre la ceinture thoracique. La porter directement sur la peau, juste au-dessous de la poitrine.
Sur votre montre, appuyer sur le bouton MODE jusqu'à HRM.
Si vous portez la ceinture thoracique, votre montre la détectera automatiquement.
Votre fréquence cardiaque sera affichée à l'écran.

FAIRE UNE COURSE :

Lorsque le signal du satellite s'affiche, appuyer sur le bouton MODE pour atteindre le mode RUN.
Appuyer sur le bouton ST/LAP/+ pour démarrer le chronographe.
Utiliser le bouton ST/LAP/+ pour enregistrer les segments de course.
Appuyer sur le bouton STP/SAVE/- pour arrêter le chronographe.
Si vous voulez enregistrer votre course, appuyer et maintenir le bouton ST/SAVE/- (remarque:la montre affichera HOLD TO RESET momentanément quand vous le ferez).

COMMENT PERSONNALISER VOTRE INFORMATION:

Si vous être en mode RUN, vous pouvez utiliser le bouton VIEW/ENTER pour ajuster les options d'affichage des données de votre entraînement:PACE, SPEED, CALORIE, CLOCK, CHRONO, DISTANCE.
Le chronographe apparaîtra sur la ligne du haut de l'écran.
Pour changer l'information sur la ligne du milieu de l'écran, appuyez et maintenez le bouton [VIEW/ENTER] à répétition.
Pour changer l'information sur la ligne du bas de l'écran, appuyez sur le bouton [VIEW/ENTER] à répétition.

COMMENT VOIR VOS DONNÉES DE COURSE:

Après avoir sauvegardé votre course, appuyez sur le bouton [MODE] jusqu'à « RUN DATA ».
Utilisez les boutons [ST/LAP/+] ou [STP/SAVE/-] pour faire dérouler vos fichiers de données sauvegardées.
Chaque fichier de données utilise le code d'identité suivant:
• Exemple de code de la ligne du haut:
[D- 03]:"D" pour données, "03" pour 3e fichier de données sauvegardé
• Exemple de code pour la ligne du milieu:
[1207- 1]:"1207" pour mois et jour (December 7th), "1" pour fuseau horaire 1 ("2" serait pour fuseau horaire 2)
• Exemple de code pour la ligne du bas:
[02 G]:"02" pour fichier sauvegardé à cette date, "G" pour des données avec GPS ON ("H" pour GPS OFF)

Appuyez sur le bouton [VIEW/ENTER] pour atteindre la course que vous voulez réviser.
Utilisez les boutons [ST/LAP/+] ou [STP/SAVE/-] pour afficher les données de la course.

TÉLÉCHARGEMENT DE DONNÉES PC:

Votre montre GPS offre l'option de télécharger vos données de courses sauvegardées sur votre PC à l'aide du câble de chargement USB fourni avec votre montre.
Veuillez vous rendre sur le site www.soleusrunning.com pour télécharger le logiciel PC.

RÉSISTANCE À L'EAU:

Votre montre GPS est résistante à l'eau, mais elle n'est pas recommandée pour les sports aquatiques. Au cas où la montre aurait été complètement immergée dans l'eau, la sécher avec un tissu sec et propre avant d'appuyer sur les boutons. Les boutons ne devraient jamais être pressés pendant que la montre est dans l'eau.

RESISTANCE A L'EAU:
3 ATM

ATTENTION : Si actionnées sous l'eau, les touches peuvent être endommagées .

SPANISH

Guía de inicio rápido para el reloj Soleus GPS (GPS 2.0 - SG002 / GPS 3.0 - SG003)

Para descargar un manual de instrucciones completo, visite www.soleusrunning.com.

CONOZCA SU RELOJ GPS

CÓMO CARGAR LA BATERÍA:

Se recomienda que cargue su batería durante 4 horas y 1/2 antes del primer uso.
Alinear las 4 puntas de la pinza del cable cargador con las 4 pestañas de metal en la parte trasera del reloj y póngalas en su lugar. Enchufe el cable en un puerto USB de su computadora o adaptador de corriente.
Cómo configurar el reloj:
Una vez que su reloj esté cargado, pulse el botón [MODE] hasta que aparezca "SET".
Use los botones [ST/LAP/+] o [STP/SAVE/-] para desplazarse por todas las pantallas de opción de configuración:AUTO LAP, TIME, UNIT, USER, NIGHT, CONTRAST, CHIME, ALARM, TIMER.
**Nota especial:Si está usando el GPS 3.0 (modelo Nº SG003), hay 2 opciones de configuración adicionales:HRM LINK y HRM.
Pulse el botón [VIEW/ENTER] para ingresar a cada pantalla de opción de configuración.
Use los botones [ST/LAP/+] o [STP/SAVE/-] para cambiar los valores.
Cuando termine, pulse el botón [MODE] para salir.

CÓMO RECIBIR UNA SEÑAL DE SATÉLITE:

Vaya al aire libre a una zona abierta, dirija la parte superior del reloj GPS hacia el cielo y pulse el botón [GPS]. Para obtener resultados más rápidos, quédese de pie en un solo lugar mientras el reloj esté buscando la señal. Durante la búsqueda de señal, el ícono del satélite parpadeará y el gráfico de intensidad de la señal cambiará. Escuchará un pitido y el ícono del satélite dejará de titilar cuando haya recibido la señal del satélite.

CÓMO UTILIZAR EL HRM: esta sección sólo se aplica al GPS 3.0 (modelo Nº SG003):

Póngase el cinturón de pecho. Púngaselo directamente contra la piel, justo debajo de los pectorales.
En el reloj, pulse el botón [MODE] hasta llegar a "HRM".
Si usted está usando el cinturón de pecho, el reloj lo detectará automáticamente.
La información de la frecuencia cardíaca aparecerá en la pantalla.

VAYA A CORRER:

Una vez que haya establecido una señal de satélite, pulse el botón [MODE] hasta llegar a "RUN"
Pulse el botón [ST/LAP/+] para iniciar el cronógrafo.
Utilice el botón [ST/LAP/+] para registrar segmentos de vueltas.
Pulse el botón [STP/SAVE/-] para parar el cronógrafo.
Si desea guardar su vuelta, pulse y sostenga el botón [ST/SAVE/-] (nota:el reloj mostrará momentáneamente "HOLD TO RESET" cuando usted ejecute este paso).

CÓMO PERSONALIZAR SU INFORMACIÓN:

Mientras esté en el modo "RUN", puede usar el botón [VIEW/ENTER] para ajustar las opciones de datos de prueba en pantallaPACE, SPEED, CALORIE, CLOCK, CHRONO, DISTANCE.
El cronógrafo aparece en la línea superior la pantalla.
Para cambiar la información en la línea media del visor, pulse y sostengael botón [VIEW/ENTER] repetidamente.
Para cambiar la información en la línea inferior del visor, pulse el botón [VIEW/ENTER] repetidamente.

CÓMO VER LOS DATOS DE SUS CARRERAS:

Después de guardar su carrera, pulse el botón [MODE] hasta que aparezca "RUN DATA".
Use los botones [ST/LAP/+] o [STP/SAVE/-] para desplazarse por sus archivos de datos guardados.
Cada archivo de datos usa el siguiente código de identidad:
• Ejemplo de código de la fila superior:
[D- 03]:"D" es para datos, "03" es para el 3er archivo de datos guardados
• Ejemplo de código de la fila central:
[1207- 1]:"1207" es para mes y día (7dediciembre), "1" es para zona horaria 1 ("2" sería para zona horaria 2)
• Ejemplo de código de la fila inferior
[02 G]:"02" es para el archivo guardado durante este día, "G" es para datos con GPS ON ("H" sería para GPS OFF)

Pulse el botón [VIEW/ENTER] para entrar en la carrera que desea revisar.
Utilice el botón [ST / LAP / +] o [STP/SAVE/-] para ver los distintos detalles de su carrera.

DESCARGA DE DATOS A LA COMPUTADORA:

Su reloj GPS tiene la opción de descargar los datos almacenados de sus carreras a su computadora usando el cable de carga USB que vino con su reloj.
Visite www.soleusrunning.com para descargar el software para la computadora.

RESISTENTE AL AGUA:

Su reloj GPS es resistente al agua, pero no se recomienda para realizar deportes acuáticos. En caso de que el reloj quede completamente sumergido en el agua, séquelo con un paño limpio y seco antes de pulsar cualquier botón. No se deben pulsar los botones mientras el reloj está sumergido en el agua.

RESISTENCIA AL AGUA:
3 ATM

ATENCIÓN: El reloj puede dañarse si se presionan los botones bajo el agua.

PORTUGUESE

Guia de Início Rápido do Relógio Soleus GPS (GPS 2.0 - SG002 / GPS 3.0 - SG003)

Para baixar o manual completo de instruções, visite www.soleusrunning.com.

CONHEÇA SEU RELÓGIO GPS:

COMO CARREGAR A BATERIA:

Recomendamos que a bateria seja carregada por cerca de 4 horas e meia antes do primeiro uso.
Alinhe os 4 pinos do clipe do cabo de carregamento aos 4 respectivos pontos da parte posterior do relógio e encaixe-o. Conecte o cabo à porta USB do computador ou ao adaptador elétrico.
Como Configurar:
Quando o relógio estiver carregado, pressione o botão [MODE] até chegar ao modo "SET".
Utilize os botões [ST/LAP/+] ou [STP/SAVE/-] para percorrer as telas de opções de configuração:AUTO LAP, TIME, UNIT, USER, NIGHT, CONTRAST, CHIME, ALARM, TIMER.
**Observação Especial:Se estiver usando o GPS 3.0 (modelo nr. SG003), existem 2 opções de configuração adicionais :HRM LINK e HRM.
Pressione o botão [VIEW/ENTER] para entrar em cada tela de opção de configuração.
Utilize os botões [ST/LAP/+] ou [STP/SAVE/-] para mudar os valores.
Quando terminar, pressione o botão [MODE] para sair.

COMO OBTER UM SINAL DE SATÉLITE:

Vá para uma área externa, oriente a parte superior do relógio GPS na direção do céu e pressione o botão [GPS]. Para resultados mais rápidos, fique parado enquanto o relógio procura o sinal. Durante a busca de sinal, o ícone do satélite piscará e o gráfico de potência de sinal irá rodar. Será ouvido um sinal sonoro e o ícone de satélite irá parar de piscar quando a conexão com o satélite for completada.

COMO UTILIZAR O HRM - esta seção se aplica apenas ao GPS 3.0 (modelo nr. SG003):

Coloque a cinta peitoral. Use-a diretamente sobre a pele, logo abaixo do peitoral.
Pressione o botão [MODE] do relógio até chegar ao modo "HRM".
Se estiver usando a cinta peitoral, o relógio irá detectá-la automaticamente.
As informações sobre os batimentos cardíacos serão mostradas na tela.

FAÇA UMA CORRIDA:

Após estabelecer o sinal de satélite, pressione o botão [MODE] até chegar ao modo "RUN".
Pressione o [ST/LAP/+] para iniciar o cronógrafo.
Utilize o botão [ST/LAP/+] para calcular o tempo das voltas.
Pressione o botão [STP/SAVE/-] para parar o cronógrafo.
Se quiser salvar sua volta, pressione e segure o botão [ST/SAVE/-] (observação:aparecerá, momentaneamente, "HOLD TO RESET" no relógio, quando fizer este passo).

COMO PERSONALIZAR SUAS INFORMAÇÕES:

Quando estiver no modo "RUN", poderá utilizar o botão [VIEW/ENTER] para ajustar as opções de exercícios na tela:PACE, SPEED, CALORIE, CLOCK, CHRONO, DISTANCE.
O cronógrafo aparece na parte superior do mostrador:
Para mudar as informações na linha central do mostrador, pressione e segure o botão [VIEW/ENTER] repetidamente.
Para mudar as informações na linha inferior do mostrador, pressione o botão [VIEW/ENTER] repetidamente.

COMO VISUALIZAR OS DADOS DE CORRIDA:

Após salvar sua corrida, pressione o botão [MODE] até chegar ao modo "RUN DATA".
Utilize os botões [ST/LAP/+] ou [STP/SAVE/-] para percorrer os arquivos de dados salvos.
Cada arquivo de dados utiliza o seguinte código de identificação:
• Exemplo de código de linha superior:
[D- 03]:"D" significa dados, "03" significa 3rd arquivo de dados salvos
• Exemplo de código de linha central:
[1207- 1]:"1207" significa mês e dia (Dezembro 7), "1" significa fuso horário 1 ("2" seria fuso horário 2)
• Exemplo de código de linha inferior:
[02 G]:"02" significa arquivo salvo neste dia, "G" significa dados com GPS ON ("H" seria GPS OFF)

Pressione o botão [VIEW/ENTER] e escolha a corrida que deseja ver.
Utilize os botões [ST/LAP/+] ou [STP/SAVE/-] para ver várias informações da sua corrida.

TRANSFERIR DADOS PARA O PC:

O relógio GPS oferece a opção de transferir os dados salvos da corrida para o PC, usando o cabo de carregamento USB, que acompanha o relógio.
Visite www.soleusrunning.com para baixar o software para PC.

RESISTENTE À ÁGUA:

Mesmo se o GPS é resistente à água, não é recomendado para esportes aquáticos. Se o relógio for completamente submerso em água, seque-o com um pano limpo e seco antes de pressionar qualquer botão: Os botões jamais devem ser pressionados enquanto o relógio estiver submerso em água.

RESISTÊNCIA À ÁGUA:
3 ATM

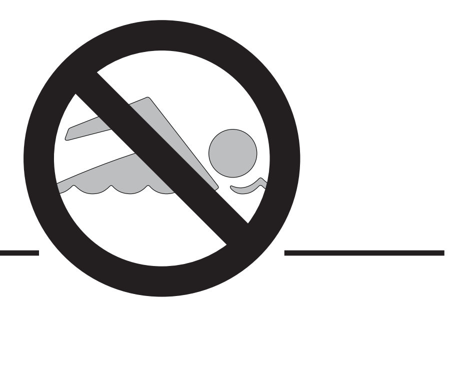
ATENÇÃO: Podem ocorrer danos por infiltração de água se os botões forem pressionados durante o mergulho.

soleus

GPS 2.0 SG002 & GPS 3.0 SG003







ITALIAN

Guida rapida all'utilizzo dell'orologio Soleus GPS (GPS 2.0 - SG002 / GPS 3.0 - SG003)

Per scaricare il manuale di istruzioni completo, si prega di visitare il sito www.soleusrunning.com.

IMPARA A CONOSCERE IL TUO OROLOGIO GPS:

COME CARICARE LA BATTERIA:
Si consiglia di caricare la batteria per circa 4 ore e mezza prima di utilizzare l'orologio per la prima volta.
Allineare i 4 denti sul morsetto del cavo di ricarica con le 4 testine di metallo sulla parte posteriore dell'orologio e agganciarli. Collegare il cavo a una porta USB del computer o alla presa dell'adattatore.
Come regolare le impostazioni:
Quando l'orologio è carico, premere il pulsante [MODE] fino a visualizzare "SET".
Utilizzare i pulsanti [ST/LAP/+] o [STP/SAVE/-] per scorrere tutti gli schermi di impostazione delle opzioni:AUTO LAP, TIME, UNIT, USER, NIGHT, CONTRAST, CHIME, ALARM, TIMER.
**Avvertenza speciale:se si utilizza il GPS 3.0 (modello # SG003), sono disponibili due ulteriori opzioni di impostazione:HRM LINK e HRM.
Premere il pulsante [VIEW/ENTER] per accedere a ogni schermo di impostazione delle opzioni.
Usare i pulsanti [ST/LAP/+] o [STP/SAVE/-] per modificare i valori.
Terminato il procedimento, premere [MODE] per uscire.

COME AGGANCIARE UN SEGNALE SATELLITARE:
Uscire all'aperto, orientare la parte superiore dell'orologio GPS verso il cielo e premere il pulsante [GPS]. Per risultati più veloci, restare fermi in un punto mentre l'orologio cerca il segnale. Durante la ricerca del segnale, l'icona del satellite lampeggerà e il simbolo della forza del segnale girerà. A segnale satellitare agganciato, si sentirà un chiaro segnale acustico e l'icona del satellite smetterà di lampeggiare.

COME USARE HRM - questa sezione si riferisce solo al GPS 3.0 (modello # SG003):
Indossare la fascia toracica. Indossarla a contatto diretto con la pelle, appena sotto i pettorali.
Premere il pulsante [MODE] sull'orologio fino a visualizzare "HRM".
Se si indossa la fascia toracica, essa sarà automaticamente rilevata dall'orologio.
Le informazioni sul proprio battito cardiaco saranno visualizzate sullo schermo.

UNA CORSETTA:
Dopo aver stabilito un segnale satellitare, premere il pulsante [MODE] fino a visualizzare "RUN".
Premere il pulsante [ST/LAP/+] per avviare il cronografo.
Usare il pulsante [ST/LAP/+] per rilevare gli intertempi del giro.
Premere il pulsante [STP/SAVE/-] per fermare il cronografo.
Per salvare la corsa, premere e mantenere premuto il pulsante [ST/SAVE/-] (avvertenza:quando si esegue questa azione l'orologio visualizzerà momentanea-mente sullo schermo la scritta "HOLD TO RESET").

COME PERSONALIZZARE LE PROPRIE INFORMAZIONI:
Mentre ci si trova in modalità "RUN" si può usare il pulsante [VIEW/ENTER] per regolare le opzioni dei dati di allenamento sullo schermo:PACE, SPEED, CALORIE, CLOCK, CHRONO, DISTANCE.
Il cronografo appare sulla linea superiore dello schermo.
Per cambiare le informazioni sulla linea centrale dello schermo, premere e mantenere premuto il pulsante [VIEW/ENTER] ripetutamente.
Per modificare le informazioni sulla linea inferiore dello schermo, premere ripetutamente il pulsante [VIEW/ENTER].

COME VISIONARE I DATI DELLA CORSA:
Dopo aver salvato la corsa, premere il pulsante [MODE] fino a visualizzare la scritta "RUN DATA".
Usare i pulsanti [ST/LAP/+] o [STP/SAVE/-] per scorrere i file di dati salvati.
Ogni file di dati utilizza il seguente codice identificativo:
• Esempio di codice di linea superiore:
[D- 03]:"D" significa dati,"03" significa 3rd file di dati salvato
• Esempio codice di linea centrale:
[1207- 1]:"1207" significa mese e giorno (7 dicembreth),"1" significa fuso orario 1 ("2" significherebbe fuso orario 2)
• Esempio di codice di linea inferiore:
[02 G]:"02" significa file salvato nel dato giorno,"G" significa dati con GPS ON ("H" starebbe perGPS OFF)

Premere il pulsante [VIEW/ENTER] per accedere alla corsa che si vuole rivedere.
Usare i pulsanti [ST/LAP/+] o [STP/SAVE/-] per visionare i vari dettagli della corsa.

SCARICARE I DATI SUL PC:
L'orologio GPS ha un'opzione per scaricare sul PC i dati della corsa salvati usando il cavo di carica USB che è in dotazione con l'orologio.
Visitare il sito www.soleusrunning.com per scaricare il programma per PC.

RESISTENZA ALL'ACQUA:
L'orologio GPS è resistente all'acqua, ma non è consigliabile per gli sport acquatici. Nel caso in cui l'orologio venga completamente immerso nell'acqua, asciugarlo con un panno pulito e asciutto prima di premere qualsiasi pulsante. Non premere mai i pulsanti mentre l'orologio è immerso nell'acqua.

RESISTENZA ALL'ACQ UA:
3 ATM

ATTENZION E: L'acqua può p rovocare danni all'orologio se si premono i pulsanti so tt'acqua.

GERMAN

Soleus GPS-Uhr Kurzanleitung (GPS 2.0 - SG002 / GPS 3.0 - SG003)

Bitte besuchen Sie www.soleusrunning.com, um eine umfassende Betriebsanlei-tung herunterzuladen.

MACHEN SIE SICH MIT IHRER GPS-UHR VERTRAUT:

Batteriewechsel:
Wir empfehlen Ihnen, die Batterie vor der ersten Verwendung ca. 4,5 Stunden lang aufzuladen.
Richten Sie die vier Stifte am Clip des Ladekabels an den vier metallischen Pads auf der Rückseite der Uhr aus und clipsen Sie den Clip ein. Schließen Sie das Kabel am USB-Port Ihres Computers oder am Netzadapter an.
Einstellung:
Sobald Ihre Uhr aufgeladen ist, drücken Sie den [MODE]-Knopf, bis Sie zu "SET" gelangen.
Verwenden Sie die Knöpfe [ST/LAP/+] bzw. [STP/SAVE/-], um durch alle Einstelloptionen zu navigieren:AUTO LAP, TIME, UNIT, USER, NIGHT, CONTRAST, CHIME, ALARM, TIMER.
**Besonderer Hinweis:Falls Sie das GPS 3.0 (Modell Nr. SG003) verwenden, stehen Ihnen 2 zusätzliche Einstelloptionen zur Verfügung:HRM LINK und HRM.
Drücken Sie den [VIEW/ENTER]-Knopf, um auf jede der Einstelloptionen zu gelangen.
Verwenden Sie die Knöpfe [ST/LAP/+] bzw. [STP/SAVE/-], um die Werte anzupassen.
Wenn Sie fertig sind, drücken Sie abschließend auf den [MODE]-Knopf.

FINDEN EINES SATELLITENSIGNALS:
Gehen Sie ins Freie in einen offenen Bereich, drehen Sie die Oberseite der GPS-Uhr zum Himmel und drücken Sie den [GPS]-Knopf. Damit das Signal so schnell wie möglich gefunden wird, bleiben Sie auf einer Stelle stehen, während die Uhr nach dem Signal sucht. Während der Signalsuche blinkt das Satellitensymbol, und der Signalstärkeanzeiger durchläuft die möglichen Anzeigen. Wenn die Satellitenverbindung hergestellt ist, ertönt ein hörbares Piepsen, und das Satellitensymbol hört auf zu blinken.

VERWENDUNG DES HRM - dieser Abschnitt bezieht sich nur auf das GPS 3.0 (Modell Nr. SG003):
Legen Sie den Brustriemen an. Tragen Sie ihn direkt auf der Haut, unmittelbar unter der Brustplatte.
Drücken Sie den [MODE]-Knopf Ihrer Uhr, bis Sie zu "HRM" gelangen.
Ihre Uhr erkennt automatisch, wenn Sie den Brustriemen tragen.
Ihre Herzfrequenz wird auf dem Bildschirm angezeigt.

LAUFEN SIE LOS:
Sobald Sie ein Satellitensignal gefunden haben, drücken Sie den [MODE]-Knopf, bis Sie zu "RUN" gelangen.
Drücken Sie den [ST/LAP/+]-Knopf, um die Stoppuhr zu starten.
Verwenden Sie den [ST/LAP/+]-Knopf, um Zwischenzeiten zu nehmen.
Drücken Sie den [STP/SAVE/-]-Knopf, um die Stoppuhr zu stoppen.
Wenn Sie Ihren Lauf speichern wollen, halten Sie den [ST/SAVE/-]-Knopf gedrückt (Hinweis:Wenn Sie diesen Schritt ausführen, zeigt die Uhr vorübergehend "HOLD TO RESET" an).

INFORMATIONEN BENUTZERSPEZIFISCH ANPAS-SEN:
Wenn Sie sich im "RUN"-Modus befinden, können Sie den [VIEW/ENTER]-Knopf verwenden, um die auf dem Bildschirm angezeigten Trainingsdatenoptionen anzupassen:PACE, SPEED, CALORIE, CLOCK, CHRONO, DISTANCE.
Die Stoppuhr wird in der obersten Zeile des Displays angezeigt.
Um die Informationen in der mittleren Zeile des Displays zu ändern, drücken Sie wiederholt den [VIEW/ENTER]-Knopf und halten Sie ihn gedrückt.
Um die Informationen in der untersten Zeile des Displays zu ändern, drücken Sie wiederholt den [VIEW/ENTER]-Knopf.

ANZEIGEN IHRER LAUFDATEN:
Nachdem Sie Ihren Lauf gespeichert haben, drücken Sie den [MODE]-Knopf, bis Sie zu "RUN DATA" gelangen.
Verwenden Sie die Knöpfe [ST/LAP/+] bzw. [STP/SAVE/-], um durch Ihre gespeicherten Dateien zu scrollen.
Jede Datei verwendet den folgenden Identitätscode:
• Codebeispiel für die oberste Zeile:
[D- 03]: "D" steht für Daten, "03" steht für 3. gespeicherte Datei
• Codebeispiel für die mittlere Zeile:
[1207- 1]: "1207" steht für Monat und Tag (7. Dezember), "1" steht für Zeitzone 1 ("2" stünde für Zeitzone 2)
• Codebeispiel für die unterste Zeile:
[02 G]: "02" steht für heute gespeicherte Datei, "G" steht für Daten mit GPS ON ("H" stünde für GPS OFF)

Drücken Sie den [VIEW/ENTER]-Knopf, um zu dem Lauf zu gelangen, den Sie ansehen wollen.
Verwenden Sie die Knöpfe [ST/LAP/+] bzw. [STP/SAVE/-], um die verschiedenen Details Ihres Laufs anzusehen.

HERUNTERLADEN VON DATEN AUF DEN PC:
Ihre GPS-Uhr bietet Ihnen die Möglichkeit, gespeicherte Laufdaten mit dem mitgelieferten USB-Ladekabel auf einen PC zu laden.
Besuchen Sie www.soleusrunning.com, um die PC-Software herunterzuladen.

WASSERBESTÄNDIGKEIT:
Ihre GPS-Uhr ist wasserfest, ihre Verwendung wird für Wassersport jedoch nicht empfohlen. Sollte die Uhr komplett in Wasser eingetaucht worden sein, trocknen Sie sie mit einem sauberen Tuch, bevor Sie irgendeinen Knopf drücken. Die Knöpfe dürfen nie gedrückt werden, während die Uhr in Wasser eingetaucht ist.

WA SSERDIC HTHE IT:
3 ATM

ACHTUN G: Wenn die Tasten un ter Wasser b etätigt werden, kann es zu Bes chädigung durch Wasser kommen.

JAPANESE

Soleus GPS クイック・スタート・ガイド (GPS 2.0 - SG002 / GPS 3.0 - SG003)

包括的な取扱説明書のダウンロードは次のウェブサイトでどうぞ：www.soleusrunning.com。

GPSウォッチについて：

バッテリーの充電方法：
ご使用前に4時間半程バッテリーを充電されることをお勧めします。
充電ケーブルのクリップにある4本の爪を腕時計裏面の4つの金属パッドに合わせて、パチンと留めます。ケーブルをコンピュータ又はコンセントのアダプターのUSBポートに差込みます。
設定の方法：
充電が終了したら、「SET」が表示されるまで「MODE」ボタンを押します。
「ST/LAP/+」又は「STP/SAVE/-」ボタンで全設定オプション画面をスクロールします：AUTO LAP、TIME、UNIT、USER、NIGHT、CONTRAST、CHIME、ALARM、TIMERが出ます。
**特記事項：GPS 3.0（モデル番号SG003）をご使用の場合は、設定オプションが2つ追加されます：HRM LINKとHRMです。
それぞれの設定オプション画面を表示するには「VIEW/ENTER」ボタンを押してください。
「ST/LAP/+」又は「STP/SAVE/-」ボタンで値を変更します。
設定を終了するには「MODE」ボタンを押します。

衛星信号を受信する方法：
屋外の障害物のない場所で、GPSウォッチの表面を空に向け「GPS」ボタンを押します。結果を速く出すために、腕時計が信号を検知中はその場を動かないようにします。信号の探知中、衛星のアイコンが点滅し、信号の強度を示すグラフが循環表示されます。衛星のリンクが完了すると、音によるインジケータが鳴り、衛星のアイコンの点滅が止まります。

HRMの使用方法 - この項はGPS 3.0（モデル番号SG00）のみへ適応されます：
胸部ベルトを着用してください。胸甲のすぐ下の位置に、肌に直接あてて着用します。
腕時計に「HRM」が表示されるまで「MODE」ボタンを押します。
胸部ベルトを着用していることを、腕時計が自動的に検知します。
心拍情報が画面に表示されます。

ランニング：
衛星信号の受信確立後、「RUN」が表示されるまで「MODE」ボタンを押します。
ストップウォッチをスタートするには「ST/LAP/+」ボタンを押します。
ラップスプリットを計測するには「ST/LAP/+」ボタンを押します。
ストップウォッチを停止するには「STP/SAVE/-」ボタンを押します。
走行データを保存するには、「ST/SAVE/-」ボタンを押し続けます。（注：この操作中、腕時計に「HOLD TO RESET」という表示が短時間提示されます。

自分の情報をカスタマイズする方法：
「RUN」モードの場合、「VIEW/ENTER」ボタンで画面上のエクササイズ・オプションを調整できます：PACE、SPEED、CALORIE、CLOCK、CHRONO、DISTANCE が出ます。
ストップウォッチ(CHRONO)は画面最上行に表示されます。
画面中央行の表示を変更するには、希望する表示に切り替わるまで 繰り返し「VIEW/ENTER]」ボタンを押し続けます。
画面最下行の情報を変更するには「VIEW/ENTER」ボタンを希望の表示に切り替わるまで繰り返し押します。

走行データを見る方法：
走行データを保存後、「RUN DATA」が表示されるまで「MODE」ボタンを押します。
「ST/LAP/+」又は「STP/SAVE/-」ボタンで保存されたデータファイルをスクロールします。
データファイルはそれぞれ下記の識別コードを使用しています：
• 最上行コードの例：
[D- 03]: "D" は データのD、"03" は 3番目に保存されたデータファイルを意味します
• 中央行コードの例：
[1207- 1]: "1207" は 月日 (12月 7日), "1" はタイムゾーン1 ("2" ならば タイムゾーン2)
• 最下行コードの例：
[02 G]: "02" は この日に保存されたファイル、"G"は GPSがオン状態のデータ ("H"ならば GPSがオフ状態)

閲覧したい走行データを表示するには「VIEW/ENTER」ボタンを押します。
走行の詳細を閲覧するには「ST/LAP/+」又は「STP/SAVE/-」ボタンを押します。

PCデータのダウンロード：
GPSウォッチに保存されている走行データを、腕時計付属のUSB充電ケーブルを使ってPCにダウンロードするオプションがあります。
それにはwww.soleusrunning.comでPCソフトウェアをダウンロードしてください。

防水性：
本GPSウォッチは防水加工が施されていますが、ウォータースポーツにはお勧めしません。腕時計が完全に水没した場合は、どのボタンであろうと押す前に乾いた清潔な布で水分を拭取ってください。腕時計が水面下にある場合は、ボタンは絶対に押さないでください。

防水性:
3 ATM

注意：水中でボタンを押すと浸水により破損する可能性があります。

CHINESE

Soleus GPS手表快速入门指南（GPS 2.0 - SG002 / GPS 3.0 - SG003）

如需下载综合使用手册，请访问www.soleusrunning.com。

了解您的GPS手表：

电池充电方法：
建您在首次使用之前，给电池充电约4.5个小时。
将充电电缆夹上的4个插脚与手表背面的4个金属垫对齐并夹紧到位。将电线插入电脑的USB接口或插座适配器。
设置方法：
在手表充电完成时，按[MODE] 键，直至 "SET" 出现。
使用 [ST/LAP/+] 或 [STP/SAVE/-] 键滚动显示所有设置选项画面：自动记圈、时间、单位、用户、夜间、对比、报时、闹铃、 计时器。
**特别说明：如果您使用的是GPS 3.0（型号 SG003），还有另外两个设置选项：HRM LINK 和 HRM。
按 [VIEW/ENTER]键，进入每个设置选画面。
使用[ST/LAP/+] 或 [STP/SAVE/-] 键更改数值。
设置完成，按[MODE] 键退出。

获得卫星信号的方法：
于室外开阔区域，将GPS的顶端对准天空，然后按[GPS] 键。如想快速获知结果，请在手表搜索信号时不要挪动位置。在信号搜索期间，卫星图标会闪烁，信号强度图标会循环显示。当与卫星链接时，您会听到一次蜂鸣声，而且卫星图标会停止闪烁。

HRM的使用方法——此节的内容仅适用GPS 3.0（型号SG003）：
戴上胸带。在您胸部下方位置，直接贴肤佩带。
按手表上的[MODE] 键，直至 "HRM" 出现。
如果您已经佩戴好胸带，手表会自动探测到。
画面上会显示您的心率信息。

跑步：
一旦接收到卫星信号，按下[MODE]键，直至 "RUN" 出现。
按[ST/LAP/+]键，启动计时器。
使用[ST/LAP/+] 键，进行分圈记录。
按 [STP/SAVE/-] 键，停止计时器。
如果您想保存跑步记录，请按住 [ST/SAVE/-] 键 （注意：在您执行这一步骤时，手表会立即显示 "HOLD TO RESET"）。

信息定制方法：
当您进入 "RUN" 模式之后，您可以使用 [VIEW/ENTER] 键调整屏幕上的键身数据选项：PACE，SPEED，CALORIE，CLOCK，CHRONO，DISTANCE（步速、速度、卡路里、时钟、计时器、距离）。
计时器在显示屏的首行。
如需改变显示屏中间行的信息，请反复按住 [VIEW/ENTER] 键 。
如需改变显示屏最下面一行的信息，请反复按[VIEW/ENTER] 键。

跑步数据的查看方法：
在保存完跑步数据之后，按[MODE] 键直至 "RUN DATA" 出现。
使用 [ST/LAP/+] 或 [STP/SAVE/-] 键滚动显示您保存的数据文件。
每个数据文件都使用以下识别码：
• 首行代码示例：
[D- 03]： "D" 代表数据，"03" 代表第3个保存的数据文件
• 中间行代码示例：
[1207- 1]： "1207" 代表月份和日期（12月 7日）， "1" 代表时区 1（"2" 代表时区 2）
• 末行代码示例：
[02 G]： "02" 代表当日保存的文件， "G" 代表开启GPS时的数据 （"H" 代表关闭GPS时的数据）

按[VIEW/ENTER]键，进入您想查阅的跑步数据记录。
使用[ST/LAP/+] 或 [STP/SAVE/-]键查看您跑步的各项详细信息。

将数据下载至电脑
使用随手表配送的USB充电线，将GPS手表中保存的跑步数据下载至电脑。
请访问www.soleusrunning.com 下载电脑软件。

防水：
GPS手表虽然具有防水功能，但建议勿在水上运动时佩带。如果手表完全浸没于水中，则在按任何按键之前，请先用干净的干布擦干手表。手表浸没于水中时，请不要按任何键。

防水性能:
3 ATM

注意： 在水下按任何按键都可能使手表受到损坏。

KOREAN

Soleus GPS 시계 빠른 시작 가이드 (GPS 2.0 - SG002 / GPS 3.0 - SG003)

사용 설명서 전체를 다운로드하시려면 www.soleusrunning.com을 방문하십시오.

GPS 시계 알아보기:

배터리 충전 방법:
처음 사용하기 전에 약 4시간 반 동안 배터리를 충전하실 것을 권장합니다.
충전 케이블 클립에 있는 네 개의 단자를 시계 뒷면에 있는 네 개의 금속 패드에 나란히 맞춘 후 제자리에 고정하십시오. 컴퓨터의 USB 포트 또는 콘센트 어댑터에 케이블을 끼우십시오.
설정 방법:
시계가 충전되면 "SET"가 보일 때까지 〔MODE〕 버튼을 누릅니다.
〔ST/LAP/+〕 또는 〔STP/SAVE/-〕 버튼을 이용하여 모든 설정 옵션 화면들을 스크롤합니다:AUTO LAP, TIME, UNIT, USER, NIGHT, CONTRAST, CHIME, ALARM, TIMER.
**참고:GPS 3.0 (모델 번호 SG003)을 사용하실 경우 두 가지의 추가 설정 옵션이 있습니다:HRM LINK 및 HRM.
〔VIEW/ENTER〕 버튼을 눌러 각 설정 옵션 화면에 들어갑니다.
〔ST/LAP/+〕 또는 〔STP/SAVE/-〕 버튼을 이용하여 값을 변경합니다.
완료되면 〔MODE〕 버튼을 눌러 나갑니다.

위성 신호를 획득하는 방법:
실외의 트인 지역으로 이동하여 GPS 시계의 정점을 하늘로 향하게 한 후 〔GPS〕 버튼을 누릅니다. 시계가 신호를 찾는 동안 한 곳에 서 계시면 가장 빠른 결과를 얻을 수 있습니다. 신호를 찾는 동안 위성 아이콘이 깜빡거리고 신호 강도 그래프가 회전합니다. 위성과 연결되면 삐 소리가 들리고 위성 아이콘은 깜빡임을 멈춥니다.

HRM 사용법 - 본 장은 GPS 3.0 (모델 번호 SG003)에 한하여 적용됩니다:
가슴 벨트를 착용하십시오. 가슴판 바로 아래에 피부에 직접 닿도록 입으십시오.
"HRM"이 나올 때까지 시계의 〔MODE〕 버튼을 누릅니다.
가슴 벨트를 착용하고 있을 경우에는 시계가 자동적으로 이를 탐지합니다.
심장 박동수에 대한 정보가 화면에 표시됩니다.

달리기로 가기:
위성 신호가 설정된 때에는 "RUN"이 나올 때까지 〔MODE〕 버튼을 누릅니다.
크로노그래프를 시작하려면 〔ST/LAP/+〕 버튼을 누릅니다.
랩을 분할하려면 〔ST/LAP/+〕 버튼을 이용합니다.
크로노그래프를 정지하려면 〔STP/SAVE/-〕 버튼을 누릅니다.
달리기 데이터를 저장하려면 〔ST/SAVE/-〕 버튼을 길게 누릅니다 (참고:이 단계를 수행하면 시계에 "HOLD TO RESET"이 한 순간 표시됩니다).

정보 커스터마이징 방법:
"RUN" 모드에 있는 동안 〔VIEW/ENTER〕 버튼을 이용하여 화면상 운동 관련 자료 옵션을 조정할 수 있습니다:PACE, SPEED, CALORIE, CLOCK, CHRONO, DISTANCE.
크로노그래프는 디스플레이의 맨 위의 줄에 표시됩니다.
디스플레이 중앙선상의 정보를 변경하려면 반복하여 〔VIEW/ENTER〕 버튼을 길게 누르십시오 .

달리기 데이터를 보는 방법:
달리기 데이터를 저장한 후 "RUN DATA"가 보일 때까지 〔MODE〕 버튼을 누릅니다.
〔ST/LAP/+〕 또는 〔STP/SAVE/-〕 버튼을 이용하여 저장된 데이터 파일들을 스크롤합니다.
각 데이터 파일은 다음과 같은 식별 코드를 사용합니다:
• 상단 줄 코드 예:
〔D- 03〕: "D"는 데이터, "03"은 세 번째로 저장된 데이터 파일을 의미합니다
• 중간 줄 코드 예:
〔1207- 1〕: "1207"은 월 및 일 (12월 7일), "1"은 시간대 1을 의미합니다. ("2"는 시간대 2)
• 하단 줄 코드 예:
〔02 G〕: "02"는 당일 저장된 파일, "G"는 GPS를 켠 상태의 데이터를 의미합니다 ("H"는 GPS를 끈 상태의 데이터를 의미합니다)

〔VIEW/ENTER〕 버튼을 눌러 검토하고자 하는 부분에 들어가세요.
〔ST/LAP/+〕 또는 〔STP/SAVE/-〕 버튼을 이용하여 달리기에 대한 다양한 내용을 볼 수 있습니다.

PC 데이터 다운로드:
GPS 시계는 시계와 같이 제공된 USB 충전 케이블을 이용해 저장된 달리기 데이터를 PC로 다운로드할 수 있는 옵션을 가지고 있습니다.
PC 소프트웨어를 다운로드하려면 www.soleusrunning.com을 방문하십시오.

방수 기능:
GPS 시계는 방수 기능이 있지만 수상 스포츠에 사용하는 것은 권장하지 않습니다. 시계가 물 속에 완전히 잠긴 경우, 깨끗한 마른 천으로 닦아 말린 후 사용하십시오. 시계가 물에 잠겨 있는 동안에는 어떤 버튼도 눌러서는 안됩니다.

抗水復原力：
3 ATM

注意：如果在水面下按按鈕，可能會使手錶受損。